Der Lotuseffekt

Die Lotusblüte schafft es, **Schädliches** wie etwa Verunreinigungen **abperlen** zu lassen, aber gleichzeitig wichtige **Nährstoffe aufzunehmen** (Lotuseffekt). Wie können wir dieses **Erfolgsmodell** für unseren (Berufs-)Alltag nutzen, um zum Beispiel Ärger und Frustration abperlen zu lassen, aber dennoch Positives bzw. Konstruktives aufzunehmen?

Der moderne Führungsalltag ist geprägt von **Disruption,** hoher **Taktzahl** und grossem **Entscheidungsdruck.** Täglich prallen unterschiedliche **Erwartungen, Zielsetzungen** und Interessen der beteiligten **Akteure** aufeinander. Das birgt nicht nur grosses **Frustrationspotenzial,** sondern führt meist auch zu **belastenden Emotionen,** die sich unmittelbar auf die kluge Entscheidungsfähigkeit, die Lebensqualität, das persönliche Wohlbefinden und sogar auf die Gesundheit negativ auswirken können.

Mit einem **effektiven, auf wissenschaftlichen Erkenntnissen aufbauenden Resilienzkonzept** sind Sie ab sofort in der Lage, die **Herausforderungen von heute und morgen mit kühlem Kopf zu bewältigen und gelassen durch die raue See zu navigieren.** Der Mentalprofi perfektioniert den resilienten Umgang mit emotional schwierigen Situationen, wendet effiziente Techniken des Ärgermanagements an, vermeidet selbstschädigende Gedanken und reguliert energieraubende Denkmuster. So gelingt echtes Self-Leadership.

Nächste Durchführungen

18.03.2027 bis 19.03.2027 in Rüschlikon
07.10.2027 bis 08.10.2027 in Rüschlikon

Beschreibung

Themenschwerpunkte

- **Resilienzkompetenz: Was die kognitive Psychologie dazu sagt** ▪ Die mentale Disbalance als Ursache für Leistungseinbrüche und psychische Belastungen ▪ Stressoren – die wirkliche Ursache für mentale Disbalance ▪ Die systematische Stressorenanalyse – eine Schlüsselmethode zur Resilienzentwicklung ▪ Zwei Regulationsebenen: Wie Sie künftig klüger mit Ihren Stressoren umgehen können ▪ Stressorereignis #1: Dem subjektiven Kontrollverlust begegnen ▪ Self-Leadership und Gelassenheit in unruhigen Zeiten konsequent leben
- **Der Frustrationsfalle entkommen: Erwartungskollisionen klug managen** ▪ Die Chance: Erwartungen als Quelle für Energie und Motivation nutzen ▪ Das Risiko: Erwartungskollisionen als Stressorereignis bewerten ▪ Vorsicht, Falle: Die sozio-emotive Dimension von Erwartungskollisionen ▪ Für die Praxis: Drei konkrete Lösungen im gelassenen Umgang mit nicht erfüllten Erwartungen
- **Das Selbst auf dem Weg zur Gelassenheit** ▪ Das Selbstkonzept einer Person: Was sagt die Forschung dazu? ▪ Analysestufe 1: Das allgemeine Selbstkonzept einschätzen ▪ Analysestufe 2: Das spezielle Selbstkonzept präzisieren ▪ Resonanzeffekte als Quelle

Details

Bestätigung/Zertifikat
Teilnahmebestätigung

Typ
Seminar **2 Tage**

Veranstalter
ZfU International Business School

Inbegriffen
Digitale Dokumentation, Mittagessen, Pausenverpflegung

Zielgruppe
Finanzleiter, Geschäftsführer, Marketingfachleute, Personalleiter, Treuhänder, Unternehmensberater, Unternehmer, Verwaltungsräte

Referent/innen
Marc-Stephan Daniel

Veranstaltungsort
Hotel Belvoir, Säumerstrasse 37, 8803 Rüschlikon (Lageplan/Routenplaner)

Preis
CHF 2'980.00

belastender Emotionen identifizieren ▪ Trigger Points identifizieren: Wo sind wir immer noch triggerbar? Und wie lange noch?

- **Das Mindset der Resilienzprofis – ich denke, also bin ich! Nur was?** ▪ Wie negative Gedanken unsere Biochemie beeinflussen ▪ Vorsicht, Bewertungsfalle: Günstigere Denkmuster rasch aktivieren ▪ Wie Sie toxische Denkmuster systematisch auflösen können ▪ Handwerkszeug: Das resiliente Mindset der Gelassenheitsprofis ▪ Unter Druck: In wenigen Schritten zu Souveränität und Professionalität
- **Das intelligente Emotionsmanagement – endlich das Cortisol im Griff** ▪ Die schädigende Wirkung Ihrer biochemischen Neurotransmitter ▪ 5 rasch wirkende Techniken, um wieder einen klaren Kopf zu bekommen ▪ Wie Sie Ihre Frustrationstoleranz signifikant erhöhen können
- **Das professionelle Entscheidungsmanagement – Wege zur Gelassenheit** ▪ Wie Sie künftig rational und effizient mit Stressoren umgehen können ▪ Drei Entscheidungsoptionen auf dem Weg zur Gelassenheit ▪ Der Abschied vom Wahrheitskriterium – ein Schlüsselgedanke zur Resilienz ▪ Wie Sie Ihre mentale Flexibilität drastisch erhöhen: Mit der Denkmusteranalyse aus der Denksackgasse entkommen

Nutzen

Lernen Sie in diesem Seminar die Ursachen von Ärger, Frustration bzw. Stress kennen und erfahren Sie, wie Sie trotzdem einen kühlen Kopf bewahren. Es werden Ihnen alternative Sichtweisen aufgezeigt und Sie erhalten effiziente Techniken, um gelassener, zufriedener und souveräner handeln zu können.

- Sie wissen um die Zusammenhänge von Stressoreinwirkung und psychischer Gesundheit und Leistungsfähigkeit
- Sie erfahren viel über Ihr individuelles Stressorprofil und können sich nun vieles besser erklären und sich wappnen
- Sie gehen ab sofort viel gelassener und konzentrierter mit stressauslösenden Situationen um
- Sie entwickeln systematisch Ihr persönliches Resilienzkonzept und machen sich fit für Ihre Herausforderungen
- Sie treffen nur noch gesundheitsförderliche Entscheidungen und bleiben so stets Herr/ Frau der Situation
- Sie betreiben Persönlichkeitsentwicklung und profitieren davon nachhaltig

Teilnehmer

Führungskräfte des mittleren und oberen Managements aus allen Branchen, die täglich unterschiedliche Interessen aushandeln und dabei emotional stabil und professionell auftreten müssen. Damit richtet sich das Intensivseminar an alle, die endlich ein belastbares und fundiertes Resilienzkonzept in ihrer beruflichen Praxis etablieren wollen und müssen, damit die täglichen Herausforderungen nicht auf das Konto der psychischen und physischen Gesundheit gehen.

Arbeitsmethode

In diesem Intensivseminar arbeiten wir hochgradig interaktiv, reflektieren

Sachverhalte auf hohem intellektuellen Niveau und profitieren so von den Synergieeffekten der Gruppe und der Referentenexpertise. Wir nutzen ausschliesslich Ansätze und Konzepte der wissenschaftlichen Sozial- und Neuropsychologie und klammern esoterische und spirituelle Resilienzansätze bewusst aus. Und mit Humor lernt es sich eh leichter.

Seminarzeiten

1. Tag: 09:00 - 17:00 Uhr

2. Tag: 09:00 - 17:00 Uhr

Anmeldung

Melden Sie sich jetzt schnell und einfach an auf:https://www.seminar-portal.ch/der-lotuseffekt.html

